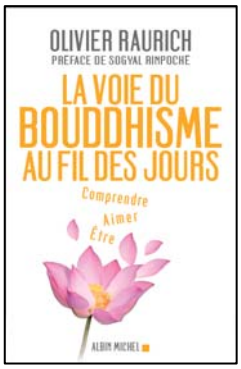

LA VOIE DU BOUDDHISME AU FIL DES JOURS
Être, aimer, comprendre

Olivier RAURICH
Préface de Sogyal Rinpoché

En librairie le 2 janvier 2014

LE LIVRE

« Ce livre me donne un grand espoir pour l'avenir, car il montre comment les enseignements du Bouddha peuvent être traduits et enseignés de façon à la fois parfaitement authentique et complètement en phase avec notre temps. »

(Sogyal Rinpoché, auteur du *Livre tibétain de la vie et de la mort*.)

S'il est de mieux en mieux connu en Occident, le bouddhisme reste difficile à cerner. Est-ce une religion, une philosophie, une sagesse ? On découvrira plutôt ici un chemin qui passe par l'expérience personnelle et directe et qui nous aide à vivre plus pleinement. À rebours des ouvrages qui proposent de nous faire entrer dans le bouddhisme par la théorie, mais aussi des manuels qui prétendent nous livrer de pures « techniques » de méditation détachées de tout contexte, Olivier Raurich nous invite à vivre directement et simplement l'expérience du bouddhisme. L'ouvrage, qui s'articule autour d'exercices guidés de méditation, nous rend accessible les notions cardinales du bouddhisme comme l'interdépendance, le lâcher-prise et la compassion.
Facile d'accès, dépouillé de tout dogmatisme, *La Voie du bouddhisme au fil des jours* se veut être le « mode d'emploi » que chacun aimerait trouver au début de son parcours.

L'AUTEUR

Olivier Raurich naît à Paris en 1960. Il fait des études de mathématiques à l'Ecole Normale Supérieure. En 1984, il rencontre Sogyal Rinpoché, maître bouddhiste tibétain et auteur du *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*, et devient son interprète en France, il l'accompagne lors de ses tournées d'enseignement dans les pays francophones.
Depuis de nombreuses années, il anime des conférences, des séminaires et des retraites basées sur la sagesse bouddhiste, tout en poursuivant une carrière d'enseignant dans les classes préparatoires aux grandes écoles scientifiques. Il a ainsi acquis une grande expérience de l'enseignement du bouddhisme dans le monde d'aujourd'hui. Olivier Raurich intervient régulièrement aux émissions « Sagesses Bouddhistes » sur France 2.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 18 95
frederique.pons@albin-michel.fr